

身体のバランスを整える

スマイルピラティス

☆呼吸を基礎から学ぶ

☆指先・足先を動かす

☆中心を感じて立ち方・歩き方を正しく学ぶ

☆年代を問わず、どなたでもできるピラティスです



【日程】 令和3年 12月 7・14・21・28日 (火曜日) ※全4回

【時間】 午前 9時30分～10時30分

【会場】 都賀コミュニティセンター 1階 大広間

【参加費】 3,200円 (全4回分) ※税込、保険料含む

【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)

【定員】 15名 ※先着順 ※18歳以上の方 (高校生不可)

※定員になり次第締切となります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)

【講師】 PHIピラティスインストラクター

齋藤 五華 先生

体験参加受付中!

800円 / 1回

(お一人様1回迄となります)

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話・FAXでお申込みください。事前入金とさせていただきますので、開催初日の2日前までに都賀コミュニティーセンター受付へ参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費をお支払いください。体調管理はご加者本人の自己管理を基本とさせていただきます。くれぐれも、ご無理のないようご参加ください。

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

千葉県若葉区都賀4-20-1

TEL : 043-233-4211 FAX:043-233-8204